

■ 养生堂

唐诗宋词中的养生智慧

□ 吕贵德

唐诗宋词是中华文化的瑰宝之一,包含着许多中医养生之道,与“天人合一”“形神共养”的要义契合,字里行间透露出顺应自然、调和身心的养生方法,使人读之既感文韵之美,又获养生之益。

中医养生首重“顺应四时”,“春生、夏长、秋收、冬藏”,提倡人与天地相参、日月相应。古人把四季更迭融入调摄之道,唐诗宋词里中无处不在。

春天万物生长,阳气上升,养生就要顺阳而发、循时而动,人们最好能随早晨第一缕阳光起床,伸展一下身体,让体内气血流动顺畅。韦应物的“微雨众卉新,一雷惊蛰始”,短短10个字就把惊蛰时节万物开始更新、大地焕发生机表现了出来,这和中医说的“春养肝”不谋而合。

夏日炎炎,暑热蒸腾,中医有“夏养心”的说法,避暑气勿贪凉,守静心去火气。白居易的“眼前无长物,窗下有清风”,道出夏日养心要义。李白的“懒摇白羽扇,裸袒青林中”的惬意,杨万里的“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的赏景,都包含着调养精神、安神降火的智慧,与夏季万物生长契合。

秋气清,万物敛,秋燥损人,最易伤津耗液,中医提倡养肺润燥。王维的“空山新雨后,天气晚来秋”,勾勒出清幽寂静的秋色图景。刘禹锡的“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄”,冲破悲秋的羁绊,登高望远,赏菊品茗。杜牧的“停车坐爱枫林晚,霜叶红于

二月花”,在畅快心神之时,顺应秋季的收敛之气,与中医秋季养生理论不谋而合。

冬日寒气逼人,阳藏至深,人们要像《黄帝内经》里说的那样,早睡晚起,好好藏着阳气。白居易的“杲杲冬日出,照我屋南隅。负暄闭目坐,和气生肌肤”,把冬天晒太阳养生的样子写得活灵活现。白居易的“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”的围炉之暖,“融雪煎香茗,调酥煮乳糜”的温养之食,都是顺应冬天闭藏的道理,把肾精养起来,让人的身心跟随天地节奏而变化。

情志调畅,乃中医养生之大要。中医认为,“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、喜伤心”。情志不调,则气机逆乱,诸病丛生。唐诗宋词中有不少情志养生的方法,既是文人墨客的心境流露,也是中医情志养生的生动注脚,告诉后人用豁达之心处世、以平和之态养心。

失意时,苏轼写下“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行,竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生”。苏轼豁达的胸襟一览无余,人生风雨坦然接受,恰合中医“恬淡虚无,真气从之”的养心要诀。人们在生活中,少一些执着,烦恼就少,使脾胃受损的风险降低,气机顺畅了,疾病自然不会来找麻烦。

李白的“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月”,不是纵情享乐,而是教人要有情感上的释放;高兴时,要尽情欢乐;即使不开心,也可以是“天生我材必有用,千金散尽还复来”,不能沉浸

在愁苦之中,要有发泄情绪的地方,这便是情志养生。

中医养生,讲究养神,心是君主之官,心神宁则脏腑安和。王维的“行到水穷处,坐看云起时”,写的时候很淡然,随遇而安的心境就是最好的养神。刘禹锡的“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”,在失落中看到希望,既不会困于过去的失败,也不要纠结一时的得失,解开心中的忧愁,保护肺气。辛弃疾的“我见青山多妩媚,料青山见我应如是”,用豁达的心胸与大自然融为一体,正如中医所言,情志释怀则气机通畅,脏腑功能自可归于平和。

起居有常,劳逸适度,日出阳气升发,早早起床顺应阳气升腾之势,筋骨得以舒展;日落阴气渐盛,早早睡觉守护体内阳气,让脏腑得到休养,避免熬夜耗损阴液、损伤正气,这是中医养生根基所在。唐诗宋词里描绘的起居生活,与“日出而作,日入而息”的养生法则不谋而合。

古人很看重起居作息的规律性,反对熬夜或者过度劳累,苏轼曾说“无事以当贵,早寝以当富,安步以当车,晚食以当肉”,把早睡早起的起居养生之道当成价值千金的财富。

陆游一生重视养生,写了很多关于起居养生的诗句。“早睡早起,以应天时”是陆游一贯坚持的生活准则。晚年时,陆游还写下了“洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤”的闲适场景。诗词中出现频率很高的闲居之景,如贾岛的“闲居少邻并,草径入荒园”,提醒人们要劳逸结合,避免

过度劳累,耗伤人体气血阴阳;苏轼的“无事此静坐,一日似两日”,表达了对闲适生活的向往和对名利的淡泊态度;陆游的“不动成黑卧,微劳学鸟伸”,教我们如何调和气血,保养筋骨肌肉,做到动静相宜;辛弃疾的“醉里吴音相媚好,白发谁家翁媪”,勾勒出一幅闲适的老年生活图景,这里面蕴含着静心养神的大智慧。

饮食养生是中医养生的精髓,讲究“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,清淡和胃、应季而食,这些都在唐诗宋词中得以体现。唐宋诗词中的美食,大都是清雅可口、时令新鲜,没有过多油腻、辛辣食物,符合中医养胃护脾的理念。

诗词中描写的漫步、登高、赏景等,都是养形之法。杜甫的“会当凌绝顶,一览众山小”,登上高处既能锻炼筋骨,又能畅通气血、宣泄情绪,做到形神兼养;王维的“独坐幽篁里,弹琴复长啸”,静坐凝神,弹琴长啸调节气息,让身心得到放松,达到形神俱养的效果;范成大的“昼出耘田夜绩麻,村庄儿女各当家”,适度劳动锻炼身体,避免久坐或者久卧,促进经络畅通,气血循环正常,形体得以养护。

唐诗宋词里的养生智慧,不是艰涩的说教,而是融入生活的点滴里。“春有百花秋有月”的顺应时节,“一蓑烟雨任平生”的调养情志,“只将食粥致神仙”的清淡饮食,“早寝以当富”的规律起居,那些经典,把中医养生理念悄悄刻进心里,默默守护着我们的身体健康,这就是中华传统文化的温暖力量,穿越千年依然鲜活。

苏轼也喜欢粗茶淡饭。“且将新火试新茶”,新采的茶叶清爽解腻,不伤肠胃。苏轼写的东坡羹“中有芦菔根,尚含晓露清”,把当季的蔬菜拿来当下饭菜,口感清鲜,符合中医“饮食自倍,肠胃乃伤”的忠告。陆游的“鲈肥菰脆调羹美,芥熟油新作饼香”,按季节找食材做美食,既鲜美又不腻。

中医养生重视形神共养,形与神相互依存、缺一不可。在唐诗宋词中,既包含养形之法,也包含养神之道,完美契合形神共养的精髓。

诗词中描写的漫步、登高、赏景等,都是养形之法。杜甫的“会当凌绝顶,一览众山小”,登上高处既能锻炼筋骨,又能畅通气血、宣泄情绪,做到形神兼养;王维的“独坐幽篁里,弹琴复长啸”,静坐凝神,弹琴长啸调节气息,让身心得到放松,达到形神俱养的效果;范成大的“昼出耘田夜绩麻,村庄儿女各当家”,适度劳动锻炼身体,避免久坐或者久卧,促进经络畅通,气血循环正常,形体得以养护。

唐诗宋词里的养生智慧,不是艰涩的说教,而是融入生活的点滴里。“春有百花秋有月”的顺应时节,“一蓑烟雨任平生”的调养情志,“只将食粥致神仙”的清淡饮食,“早寝以当富”的规律起居,那些经典,把中医养生理念悄悄刻进心里,默默守护着我们的身体健康,这就是中华传统文化的温暖力量,穿越千年依然鲜活。

(作者供职于安阳市中医药学会)

■ 药食同源

不少中老年人存在冬天手脚冰凉、怕冷的现象,这与机体缺乏某些矿物质等因素有关。吃海带,能有效补充矿物质,提高人体的抗寒能力。

海带富含钙、铁、碘等。每100克海带中,含钙1177毫克,含铁150毫克。人体摄入充足的钙与铁,可以直接提高心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,增加热量。同时,每100克海带中,含碘240毫克。

碘能促进甲状腺素分泌,从而加速体内组织细胞的氧化,加快皮肤血液循环,增强产热能力。

性味功效

中医认为,海带,味咸,性寒,生长于寒冷的海水,中而禀抗寒之性,入肾经而有温补肾气之功。因此,海带被誉为“长寿食品”,常食海带,可以增强御寒能力。

药食养生

吃海带的方法有很多,可以煮水、做菜、炖汤、制膳等。

海带水

材料:海带50克~100克。

做法:海带洗净,切成丝,放入1000毫升清水中煮10分钟~20分钟即可。

用法:吃海带喝水,每日一两次。

海带排骨汤

材料:海带100克,猪排骨250克,食盐适量。

做法:海带用温水泡软、洗净,切成小块;猪排骨洗净,切成段;将海带和猪排骨一同放入锅中,加清水1500毫升,大火煮沸,小火炖至骨酥肉烂,最后加入食盐调味即可。

用法:食肉喝汤,每日1次。

海带猪内汤

材料:海带100克,猪腿肉200克,鸡精、花椒、姜片、黄酒、葱末、食盐、香油适量。

做法:海带洗净,浸泡后放在蒸锅内蒸20分钟,取出再用温水泡发,洗净控水,切成方块;将切碎的猪腿肉放入沸水中煮15分钟,捞出后用温水洗净;将海带与猪腿肉一同放入高压锅内,加清水适量,放入鸡精、花椒、姜片、黄酒,用大火烧沸出气,高压10分钟;拣去姜片,加入葱末、食盐、香油调味。

用法:食肉喝汤,每日1次。

海带豆腐汤

材料:海带、豆腐各250克,姜片、葱丝、食盐、食用油、鸡精适量。

做法:将海带洗净,切成丝;豆腐洗净,切成块;起锅烧油,将姜片、葱丝爆香,加入豆腐、食盐翻炒至豆腐微黄;放入海带,翻炒约1分钟,加适量清水(漫过食物1厘米),再加入鸡精,大火煮10分钟,最后放入食盐调味即可。

用法:每日或隔日食用1次。

海带莲藕花甲汤

材料:海带100克,莲藕300克,花甲(海产品,蛤蜊的一种)500克,姜片、葱花、食用油、食盐适量。

做法:将海带洗净,切成片,用温水泡发;将莲藕洗净、去皮,切成薄片;将花甲洗净,放入开水中约20秒捞起,有利于花甲吐沙;起锅烧油,放入姜片爆炒片刻,倒入清水,煮沸后放入莲藕煮20分钟;放入海带,再煮15分钟,加入花甲,大火煮沸,最后放入葱花、食盐调味即可。

用法:每日食用1次。

海带羊肉汤

材料:海带100克,羊肉150克,白萝卜、胡萝卜各50克,食盐适量。

做法:将海带洗净,用温水泡发,切成丝;将所有材料放入砂锅内,加清水1000毫升,大火煮沸后用小火炖1.5小时,最后放入食盐调味即可。

用法:每日食用1次。

(作者供职于辉县市中医院)

餐桌上的中药之四十九

海带

□ 尚学瑞

■ 中药传说

相传在古时候,有一位走乡串户的民间郎中。他既采药,也留心人间百态,坚信万物皆可为药。一年春天,他行至一处村落,见农家散养的鸡群在田埂间啄食,忽生好奇之心:这些鸡终日啄食砂石、谷粒,甚至误吞下细碎坚硬的壳、石子,却从不见它们因此腹胀、萎靡,照旧精神抖擞,刨土打鸣。鸡的胃该是何等坚强刚韧?

这疑问在他心中盘桓。一日,他讨来一只刚宰杀的老母鸡,剖开其胃(即鸡胗),细细端详。只见胃内壁附着一层金黄油亮的皱褶内膜,人手坚韧如革,砂石、谷壳等在此团团旋转,已被磨得光滑细碎。郎中恍然有悟:“这层膜,不正是鸡能‘化刚为柔’的天然磨石吗?它既能助鸡磨化砂石,或许也能助人消磨那些难以运化的食积,甚至是体内结成的硬块。”

既有念头,郎中便动手尝试。他将这层膜小心剥离、洗净,于阴凉处风干。干后的内膜色泽更深,金黄灿然,轻轻一掰即脆裂成片,形如金箔,煞是好看。正巧村中有一个患儿因贪食糯米团子,接连数日脘腹胀硬,不思饮食,气息奄奄。郎中将这金箔似的内膜研成细粉,取少许温水调匀,让患儿服下。

不过半日,这个患儿腹中“咕噜”作响,连连排气,胀硬的肚子渐渐松软,傍晚时分竟喊饿要粥吃了。患儿的家人又惊又喜,郎中自己亦暗暗称奇:这鸡内脏里,竟藏着如此良药!

因为这膜色如黄金,质脆似金,又出自鸡胃之内,所以郎中就给它取名叫鸡内金,即“鸡内脏中的黄金”。

消息传开,四邻八乡凡有食积不化、腹胀难消者,都来求取鸡内金,竟多有见效。这味原本

被随手丢弃的“废物”,就这样带着乡民的惊叹与感念,走进郎中的药囊,从此在民间口耳相传,代代沿用。

这则源于观察与联想的古老智慧,在千百年来的医疗实践中被不断验证与完善,完成了从民间验方到经典药材的升华。

鸡内金性平,味甘,归脾经、胃经、小肠经、膀胱经,功效核心在于“消”与“通”二字。

鸡内金的现代应用主要聚焦

于两大方面:一是健胃消食、运脾开胃,为治疗各种积滞及小儿疳积的要药,单用或与山楂、麦芽配伍皆可;二是取其“善磨坚结”之特点,用于辅助软坚散结、通淋化石,常在调理结石症、泌尿系统结石时与金钱草等药材配伍,旨在改善体内瘀滞的环境。鸡内金的用法讲究研末吞服,以保留其“磨蚀”之性,效果常优于煎煮。

需要注意的是,脾虚无积滞、体质虚弱者,应慎用鸡内金。鸡内金用于治疗结石时,应在医师指导下配伍使用,不可替代主流疗法。这味从厨房角落走进中药柜的“黄金”,至今仍在中医消导体系里发挥着不可替代的价值。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

■ 杏林史话

医缓、医和与文挚的职业之路

□ 卜俊成

公元前770年,周平王从镐京(今陕西西安市)东迁至洛邑(今河南洛阳市)成周(王城遗址在今河南洛阳市王城公园一带)后,便开始封赏周王有功的诸侯。秦襄公受益最大,被封为诸侯,获得岐(今陕西岐山县东北)以西的土地。受到周平王封赏后,秦国的历代继承者以封地为基业,通过军事和外交手段扩大疆域,提高影响力,逐渐成为当时在政治、经济、军事等方面实力雄厚的诸侯国,也为数百年后秦统一天下夯实了基础。

随着综合国力的逐步增强,春秋时期的秦国,在名义上仍尊奉位于河南的东周王室,同时在医学领域也取得了显著进展。这一时期,秦国不仅建立了专门的宫廷医疗机构,还设立了“太医令”这一官职,负责统领宫廷医事,标志着其医学体系向制度化、专业化迈进。与此同时,随着社会生产力水平的提升,以及巫、医分离进程的加快,秦国逐渐涌现出一批专门从事医疗活动的职业医生。据《左传》记载,当时已出现多位以医术闻名的职业医生,其中医缓、医和等尤为突出,他们不

仅活跃于秦国、晋国等地,而且其医术与医论也对后世产生了重要影响。据《左传·成公十年》记载,鲁成公十年(公元前581年),晋国国君景公生病,先叫桑田巫治疗。桑田巫通过占卜,认定晋景公的病,是晋景公公派医缓前往晋国应诊。医和诊断后说:“疾不可为也,是谓近女室,疾如蛊,非鬼非食,惑以丧志。”就是说,晋平公的病已不能治好,因为他贪恋女色,纵欲过度。晋平公问:“女不可近乎?”医和答:“节之。”同时,医和还对疾病的机理做了阐释:“天有六气,降生五味,发为五色,征为五声,淫生六疾。六气曰:阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时,序为五节,过则为灾。阴淫寒疾,阳淫热疾,风淫末疾,雨淫腹疾,晦淫惑疾,明心疾。”医和针对晋平公的疾病和提问,进一步解释说:“女,阴物而晦时,淫则生内热惑蛊之疾。今君不节不时,能无及此乎?”

医和还把这些话告诉了赵孟。赵孟不解地问道:“何谓蛊?”医和解释说:“淫溺惑乱之所生也,于文皿虫为蛊,谷之飞亦为蛊。在《周易》,女惑男,落风山谓之蛊,皆同物也。”赵孟听了这些话,称赞医和为“良医也”。医和的这段话,被学者认为是

“比较系统的六气致病说”,是中医病因论之始。相关学者认为,医和“六气致病说”的提出,在整个中医发展的历史长河中,尤其是对于病因的认识方面具有重要的学术价值。这种唯物主义思想的出现,标志着我国古代医学开始摆脱神学巫术的羁绊,开始走向独立发展的道路。

到了战国时期,文献记载的职业医生有医缓、医和等。其中,医缓为战国时期秦国的良医。据《尸子》记载:“有医缓者,秦之良医也,为宣王割痔,为惠王治痔,皆愈。张子之背肿,命缓治之,谓缓曰:‘背非吾背也,任子制焉